



Quer um jeito simples de aliviar o estresse e encontrar paz e tranquilidade?

Pegue um brinquedo. Literalmente.



Brinquedos fazem bem para todas as idades. Eles ajudam a liberar tensão, recomençar e ter foco. E brinquedos sensoriais, ou seja, os que estimulam os sentidos (como tato, visão e audição), podem ser de grande ajuda.

Faça sua própria diversão sensorial!

Aqui vai uma receita simples¹ de massa de modelar com ingredientes que nós temos em casa. Para fazer uma bola de massa de modelar, misture:

½ copo (120 g) de farinha de trigo

2 colheres de sopa (30 g) de sal de cozinha

¼ copo (60 ml) de água morna

1 colher de sopa (15 ml) de óleo vegetal

Corante alimentício (opcional)



Guarde a massa de modelar em um recipiente hermético no refrigerador para reutilizá-la.

Fontes:

¹BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. Acessado em 23 de janeiro de 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. Acessado em 23 de janeiro de 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. Acessado em 23 de janeiro de 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. Acessado em 23 de janeiro de 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. Acessado em 23 de janeiro de 2024.

WF12723010 142691-012024